

Sehr geehrte Rehabilitandin,
sehr geehrter Rehabilitand,

nach erfolgreicher endoprothetischer Versorgung Ihres Gelenkes sind Sie jetzt in der Phase der Rehabilitation. Durch die Operation kann es im Wundgebiet zu einer Schwellung kommen. Das ist ein normaler Vorgang, der bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausfallen kann. Im Bedarfsfall kann Ihnen Ihr behandelnder Arzt zur schnelleren Beseitigung der Schwellung die Manuelle Lymphdrainage/Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (MLD/KPE) verordnen.

Wir möchten Ihnen mit diesem Ratgeber Verhaltensempfehlungen mit auf dem Weg geben, damit Sie Ihren Heilungsprozess aktiv unterstützen können.

Lagerung

- Lagern Sie ihre Extremität zwischendurch immer wieder hoch (bevorzugt liegen)
- Vermeiden Sie lange Sitz- und Gehzeiten

Muskel- und Gelenkpumpe

- Bewegung zur Ausnutzung der Muskel- und Gelenkpumpe
- Bewegung idealerweise in Kompression (wenn vorhanden)
- Umfang der täglichen Übungen/Gehstrecken mit Therapeuten besprechen (viel hilft nicht automatisch viel!)

Atmung

- Bei Gelegenheit Durchführung der vertieften Bauchatmung (Nase Ein- und Mund mit Lippenbremse Ausatmung, evtl. zur Kontrolle Hände auf den Bauch)

Kompression

- Kompressionsstrümpfe (soweit verordnet) immer tragen (Förderung des venösen und lymphatischen Systems)
- Bei Bedarf können Sie auch über Nacht Kompression tragen

Das Ergebnis kann mit Kompression verbessert werden. Fragen Sie zu diesem Thema Ihren Therapeuten.

Bekleidung

- Achten Sie auf einengende Kleidung (Unterwäsche, Strümpfe, Schuhe, Gürtel, etc.) und Schmuck (Uhren Ringe)
- Achten Sie darauf, dass die Kompression sich nicht aufrollt/einschnürt

Wärme

- vermeiden Sie längere, extreme Wärme. Besonders im Wundgebiet
- zu starke Sonneneinstrahlung (Sonnenbrand = Entzündung)

Kälte

- kein Eis (außer zur Schmerztherapie)/Behinderung des Lymphgefäßsystems
- 1 Std. vor und ca. 1 ½ Std nach der MLD/KPE keine Kühlung auf Ihr Wundgebiet
- Bei Schmerzen milde Kältetherapie (8° - 10°C / Kühlschrankskalt) als Intervallanwendung (z. B. kühler Umschlag)

Die Ihnen gezeigten Übungen im Rahmen der Physiotherapie (insbesondere Atemübungen und Stoffwechselgymnastik) können Sie mehrmals am Tag nach körperlichem Befinden durchführen.

Empfohlene Übungen zur Unterstützung der Muskelpumpe (in Rückenlage)

Machen Sie jede Übung für zwei Durchläufe mit jeweils 10-15 Wiederholungen.

- Füße/Zehen nach unten strecken, bzw. hochziehen
- Füße kreisen (aus dem Fußgelenk), in beide Richtungen, gegenläufig, Richtungswechsel
- Zehen spreizen, einrollen
- Fußaußenrand hochziehen, Fußinnenrand hochziehen bzw. eindrehen

Atemübungen bzw. Verschnaufpause

- Fersen im Wechsel rausschieben
- Ausgangslage Beine gestreckt, Fersen werden über die Unterlage zum Gesäß gezogen, max. 90° Winkel im Kniebereich, jeweils im Wechsel.

Atemübungen bzw. Verschnaufpause

Für alle weitere Fragen stehen Ihnen unsere Therapeuten gerne zur Verfügung.